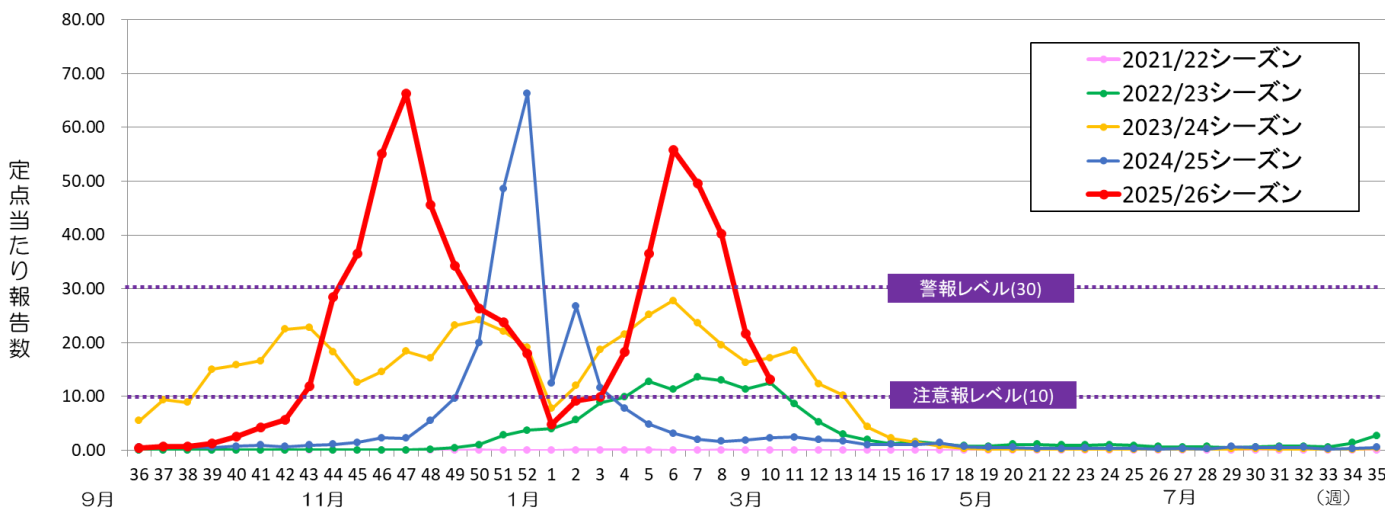




# インフルエンザを予防しよう！



## インフルエンザの定点当たり報告数(2026年第10週まで、神奈川県)



2026年第10週(3/2~3/8)の報告数は13.19となり、前週の21.72から減少しましたが、依然として高い水準となっています。手洗いや咳エチケットなどの感染予防をしっかりと行いましょう！



## 注意報・警報とは

インフルエンザの定点当たり報告数が10を超えると「注意報」、30を超えると「警報」が発令されます。(定点当たり報告数とは、その週の報告数を報告医療機関数で割った値であり、1定点医療機関当たりの報告数をあらわしています。)

## インフルエンザの警報発令中です

第5週(1/26~2/1)に報告数が36.56となり、2025/26シーズンで再びインフルエンザ流行警報レベルを超えました。第6週(2/2~2/8)には報告数が55.79となり流行のピークを迎えました。第10週(3/2~3/8)では報告数が13.19と警報レベルを下回っていますが、発出された警報は報告数が10を下回るまで継続されます。

## インフルエンザの感染と発症経過



- ・潜伏期間は約1~3日間
- ・飛沫感染
- ・接触感染

- ・38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が出現する。
- ・のどの痛み、鼻汁、咳などの呼吸器症状も出現する。

インフルエンザは咳などで発生する飛沫をすいこんだり、ウイルスのついたドアノブなどに触れ、ウイルスが手から口などに入ることによって感染します。咳やくしゃみの症状があるときは咳エチケットを心がけましょう！



## 予防対策

- 《手洗い》 外出先から帰ってきた時など、流水・石けんでこまめに手洗いをしましょう。アルコールによる消毒も有効です。
- 《咳エチケット》 咳やくしゃみが出る時は、周りの人にかからないようにマスクをするなどの咳エチケットを徹底しましょう。
- 《適度な湿度の保持》 空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 《十分な休養とバランスのとれた食事》 からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた食事をこころがけましょう。
- 《ワクチンの接種》 インフルエンザワクチンは、接種してから効果が出るまで2週間程度かかります。
- 《こまめに換気する》 季節を問わず、新型コロナウイルス対策としても十分な換気が重要です。

